Ника Кузнецова

МАГИЯ ВНУТРИ



Книга, которая изменит твою реальность

Ника Кузнецова

Магия внутри. Книга, которая изменит твою реальность

«Издательские решения»

Кузнецова Н.

Магия внутри. Книга, которая изменит твою реальность /
Н. Кузнецова — «Издательские решения»,

ISBN 978-5-00-656596-8

Эта книга перевернёт твои представления о жизни, энергии и силе, которая всегда была в тебе. Здесь нет эзотерических сказок, но есть настоящая магия — осознание, что ты уже управляешь своей реальностью.Как выйти за пределы ограничений, которые ты сам себе создал? Как перестать ждать и начать творить? Как освободить силу, которую так долго подавлял?Ты больше не жертва обстоятельств. Ты Творец. И эта книга покажет, как создавать реальность, в которой ты хочешь жить.

ISBN 978-5-00-656596-8

© Кузнецова Н.
© Издательские решения

Содержание

ВВЕДЕНИЕ 6
ГЛАВА 1. ИЛЛЮЗИЯ ДУХОВНОГО ПУТИ 8
ГЛАВА 2. ПРОСТО ЖИТЬ 10
ГЛАВА 3. КАК ПЕРЕСТАТЬ БОРОТЬСЯ С СОБОЙ 14
ГЛАВА 4. ЭНЕРГИЯ КАК ФУНДАМЕНТ РЕАЛЬНОСТИ 19
ГЛАВА 5. СТРАХ – НЕ ВРАГ 22
Конец ознакомительного фрагмента. 27

Магия внутри
Книга, которая изменит твою реальность

Ника Кузнецова

© Ника Кузнецова, 2025

ISBN 978-5-0065-6596-8
Создано в интеллектуальной издательской системе Ridero

ВВЕДЕНИЕ

Как я попала в ловушку

Вы когда-нибудь чувствовали, что уже перепробовали всё, а легче не стало? Что книги, практики, аффирмации, расстановки, медитации, терапия, ретриты – всё это вроде бы должно было привести вас к свободе и внутреннему покою, но в итоге вы просто сидите посреди ментального хаоса и не понимаете, куда двигаться дальше?

Добро пожаловать. Вы не одиноки. Я тоже искала выход. Пыталась стать лучше, глубже, осознаннее. Перекопала тонны информации, ходила на тренинги, обклеивала дом картами желаний. Я так отчаянно хотела понять, кто я, зачем я, и почему мир устроен именно так, что в какой-то момент окончательно запуталась. Вместо свободы я обнаружила, что нахожусь в ещё одной клетке. Теперь уже «духовной».

Я долго верила, что если ещё чуть-чуть покопаюсь в себе, если разберу все свои страхи по полочкам, если приму свою тень, научусь расслабляться, разрешу себе жить, отпущу контроль, проработаю родовые сценарии, сделаю сто пятьдесят медитаций и напишу ещё одно письмо своему внутреннему ребёнку – то вот тогда точно случится чудо.

Я проснусь лёгкой, счастливой, наполненной. Все тревоги исчезнут. Отношения станут простыми и тёплыми. Я больше никогда не буду раздражаться, сомневаться и зависать в вечном «я что-то делаю не так». И я действительно старалась. Я читала книги, проходила тренинги, медитировала, наблюдала за мыслями, ловила инсайты.

Инсайты случались, а жить легче не становилось. Да, я понимала многое. Да, я стала более осознанной. Да, я научилась видеть свои реакции, разбираться в себе, понимать, что стоит за моими эмоциями. Но внутри всё равно оставалась усталость, напряжение, тревога. И в какой-то момент я просто не смогла больше тянуть эту игру. Я устала постоянно копаться в себе. Устала искать правильный путь. Устала разбираться, какая я настоящая и куда мне надо прийти. И вот тогда я сделала то, чего раньше боялась больше всего.

Я просто сдалась. Я перестала копать. Перестала искать себя. Перестала пытаться понять, куда мне «нужно». И именно тогда произошло то, чего я совсем не ожидала. Я вдруг ощутила странную, но долгожданную тишину. Не было больше вопросов, не было борьбы, не было попыток «найти себя». Всё, что я так отчаянно искала, просто исчезло вместе с самой идеей поиска. И в этой пустоте вдруг стало легко. Я впервые за долгое время почувствовала, что могу просто быть. Не анализировать, не исправлять себя, не искать глубинный смысл и знаки вселенной в каждом шаге. Просто дышать, просто жить.

И тогда я увидела правду. Я никогда не была потеряна. Никогда не была «неправильной». Никогда не нуждалась в том, чтобы себя переделывать. Всё это время я была здесь, но не позволяла себе просто быть. Я поняла, что не нужно искать себя. Себя невозможно потерять. Не нужно разгадывать тайну жизни – она становится ясной, когда ты перестаёшь её разгадывать. Тогда и началось моё настоящее возвращение к себе. Не через анализ, не через поиск правильных техник, не через бесконечную работу над собой, а через что-то намного более естественное. Через принятие. Через позволение быть. Через доверие тому, что уже есть.

Что, если вам не нужно быть другим человеком, чтобы почувствовать лёгкость? Что, если с вами уже всё нормально, даже если вы иногда раздражаетесь, боитесь, сомневаетесь и не понимаете, чего хотите? Что, если не нужно искать волшебную таблетку?

Эта книга не про то, как стать идеальной версией себя. Она не про то, как избавиться от всех «неправильных» чувств и мыслей. Она не про то, как перестать быть собой и превратиться в просветлённого дзен-мастера, которому уже ничего не важно.

Она про обратное. Про то, как перестать воевать с собой. Про то, как не убегать от жизни, а быть в ней. Про то, как заметить, что всё, что ты ищешь, уже здесь. И если это тебе отзывается, давай начнём. Будет интересно. Возможно, немного странно. Возможно, даже весело. Но в любом случае – ты уже в нужном месте.

ГЛАВА 1. ИЛЛЮЗИЯ ДУХОВНОГО ПУТИ

Вы наверняка уже не первый год на духовном пути. Возможно, всё началось с какой-то случайной книги, которая будто сама попала в руки. Или кто-то однажды сказал вам фразу, после которой всё перевернулось. Вдруг пришло понимание, что жизнь не может быть просто вот этим – рутиной, работой, бытом, случайностями. Должен быть смысл. Глубина. Должен быть настоящий Я.

И вот вас затянуло. Сперва всё было невероятно увлекательно. Вы чувствовали вдохновение, поток, расширение. Ощущение, что вот-вот всё изменится. Мир начинал играть новыми красками, знаки становились очевидными, сны казались наполненными тайными посланиями. Вы читали книги по психологии, пробовали медитации, исследовали своё детство, вели дневники осознанности, наблюдали за мыслями, анализировали реакции. Каждая новая идея казалась революцией. Простить родителей – вот что было нужно. Избавиться от ограничивающих убеждений. Переписать сценарии. Работать с тенью. Контролировать мышление. Или, может, наоборот, перестать всё контролировать и просто плыть по течению?

Вы попробовали одно, потом другое, затем третье. А потом вдруг осознали, что зашли в ещё более глубокий тупик. Саморазвитие, которое когда-то дарило свободу, превратилось в очередную тюрьму. Теперь вы не просто испытываете эмоции, теперь за каждым раздражением вы видите триггер, который нужно проработать. Не просто злитесь, а тут же осознаёте, что злость – это отражение ваших внутренних конфликтов. Не просто сомневаетесь, а начинаете анализировать, почему ваше эго снова включилось. Вы уже знаете, что «нужно просто быть собой», но так до конца и не понимаете, как это вообще делается.

Кажется, что чем глубже разбираешься в себе, тем сложнее становится. Каждый новый взгляд, каждая новая концепция добавляет ещё один уровень понимания, но облегчения не приносит. Духовные учителя говорят одно, психологи говорят другое, коучи советуют третье. Кто-то настаивает, что нужно работать с травмами. Кто-то утверждает, что прошлое вообще не важно, главное – менять мышление. Кто-то говорит, что нужно просто наблюдать за собой. Другие уверены, что наблюдение – это уход от жизни, нужно действовать. И чем больше вы углубляетесь, тем сложнее становится найти опору. Вы уже перестали верить, что найдёте ту самую окончательную истину, но продолжаете искать. Уже нет той эйфории, которая была в начале пути, но есть привычка «разбираться в себе». Осознанность перестала быть свободой и превратилась в ещё один набор правил, которым вы должны соответствовать.

Каждый раз, когда вам кажется, что вы наконец поняли, что делать, тут же появляется новая концепция, которая противоречит всему предыдущему. Чем больше вы копаете, тем больше появляется вопросов. Уже нет желания анализировать, но остановиться страшно. Потому что если вдруг остановиться, вдруг окажется, что всё это было зря. Что столько лет поиска, работы над собой, изменений – просто иллюзия движения. Что никакой магической точки, после которой всё станет ясно, нет и никогда не было. Но если смотреть правде в глаза – ведь именно это и происходит снова и снова.

Ты что-то осознаёшь, ловишь инсайт, воодушевляешься, чувствуешь, что жизнь изменилась. А потом проходит несколько дней, и ты возвращаешься туда, откуда начинал. Опять тревога. Опять старые привычки. Опять ощущение, что чего-то не хватает. И ум делает един-

ственный логичный вывод: значит, я ещё не дошёл. Значит, нужно ещё глубже копать, ещё больше работать над собой.

Но что, если ты никогда и не должен был никуда «доходить»? Что, если сама идея, что у этого пути есть конец, – просто иллюзия? Представь, что ты бежишь марафон, но никто не обозначил финиш. Ты просто продолжаешь бежать, потому что все бегут. Ты слышишь, что победитель получит награду, но никто не знает, где эта награда и как её получить. Кажется, что кто-то уже почти добежал, но они тоже бегут дальше. В какой-то момент ты понимаешь, что этой финишной черты нет.

Можно продолжать бежать, можно надеяться, что впереди действительно есть то самое место, где всё сложится, где больше не будет тревоги, поиска, сомнений. Или можно просто остановиться и задать себе вопрос: а если мне вообще никуда не надо? Что, если счастье – не в том, чтобы добежать до нужной точки, а в том, чтобы осознать, что её вообще не существует?

И вот здесь часто приходит паника. Потому что если нет финиша, если я уже целостный, то что мне теперь делать? На чём строить свою жизнь? В чём смысл? Если я уже здесь, если мне не нужно «приходить к себе», то как жить, если я всю жизнь только этим и занимался? Привычка искать настолько глубоко въелась в сознание, что идея «я уже здесь» звучит нелепо. Уму нужна цель, движение, ощущение, что он приближается к чему-то.

Но что, если в этом и была ошибка? Что, если всё, что ты ищешь, уже есть в моменте? Тогда больше не нужно гнаться за очередным пониманием, не нужно выстраивать сложные концепции и бесконечно докручивать свою личность. Тогда можно просто жить.

Но как жить, если ты привык постоянно себя анализировать? Как отпустить идею, что «ещё чуть-чуть – и будет счастье»? Мы боимся остановиться, потому что нам кажется, что движение – это и есть гарантия развития. Но если развитие не в том, чтобы становиться лучше, а в том, чтобы позволить себе быть? Мы привыкли искать глубину, но что, если глубина не в новых смыслах, а в полном присутствии в том, что уже есть?

Стоит выйти из бесконечного анализа и просто почувствовать себя – и всё становится проще. Закрой глаза. Сделай глубокий вдох. Почувствуй, как воздух наполняет тебя. Почувствуй, как ты есть. Без истории, без смыслов, без необходимости что-то додумывать.

И это осознание может сначала напугать. Потому что если всё уже здесь, что тогда делать? Ответ шокирует своей очевидностью: жить. Не разбираться, а жить. Не готовиться к жизни. Просто жить. Без попыток понять себя – просто быть собой. Без попыток дойти до счастья – просто позволить ему случиться. Без попыток найти правильный путь – просто идти.

И если ум снова начнёт кричать: «Нет, это слишком просто! Должно быть что-то ещё!» – просто улыбнись. Он всегда будет искать что-то ещё. Это его природа. Но ты – уже здесь. Тебе уже можно. Ты уже целый. Осталось только привыкнуть не бежать.

ГЛАВА 2. ПРОСТО ЖИТЬ

Когда впервые осознаёшь, что тебе никуда не нужно, наступает странное ощущение. С одной стороны – облегчение. С другой – паника. Потому что если я уже здесь, если мне не нужно становиться кем-то ещё, тогда… что дальше? Как жить, если нет великой цели «найти себя»? Как существовать без привычной идеи «ещё чуть-чуть – и я дойду»? Как просыпаться по утрам, если теперь не нужно анализировать каждую мысль и копаться в себе? Привычка искать создаёт иллюзию движения.

Мы боимся, что если перестанем себя «развивать», то просто застрянем. Что без поиска жизнь станет скучной, а мы – пассивными. Но на самом деле всё наоборот. Пока ты в поиске, ты не живёшь. Ты готовишься жить. Вместо того чтобы просто проживать момент, ты оцениваешь, «достаточно ли ты осознан» и «правильно ли идёшь». Пока ты ищешь себя, ты не позволяешь себе быть.

Ты создаёшь в уме образ «настоящего себя» и всё время пытаешься ему соответствовать, вместо того чтобы просто позволить себе быть таким, какой ты есть сейчас. Жизнь – это не пункт назначения. Она не начнётся, когда ты всё поймёшь. Она уже идёт. И самое забавное – ты никогда её не терял. Ты просто был настолько занят поиском, что не замечал, что она всё это время была прямо перед тобой.

Привычки, которые мешают просто жить

1. Привычка разбирать себя, как сломанный утюг

Вот представь, ты купил новый утюг. Всё отлично, гладит, работает. Но тебе вдруг приходит в голову идея: «А давай разберём и посмотрим, что там внутри?» Ты вскрываешь корпус, вытаскиваешь детали, изучаешь механизм. А потом смотришь на этот хаос проводков и деталей и думаешь: «Хм. А как это теперь собрать обратно?» Так же и с бесконечным анализом себя. Пока ты просто жил – всё работало. Да, не идеально, но работало. Но однажды ты решил: «А давай разберёмся, как именно я функционирую?»

И вот ты уже копаешься в детских травмах, анализируешь паттерны поведения, разрываешь шаблоны, создаёшь новые… А потом вдруг обнаруживаешь, что вообще не знаешь, как теперь просто жить. Ты сломал работающую систему. И теперь в моменты, когда можно было бы просто выпить кофе, ты сидишь и думаешь:

«А почему я пью этот кофе? Это моя настоящая потребность или социальный шаблон?»
«Как этот кофе связан с моей привязанностью к матери?»
«Пью ли я его, потому что люблю, или потому что боюсь потерять идентичность?»

Короче, кофе уже остыл. И пока ты всё это осмыслял, жизнь пролетела мимо.

2. Привычка ставить себе задачи, как будто ты в видеоигре

Жить просто так? Не, не слышали. Надо обязательно поставить эпическую цель.

Найти своё призвание.

Разобраться со своими установками.
Достичь внутренней гармонии.
Осознать свой путь.

В общем, превратить жизнь в бесконечную прокачку персонажа. Но знаешь, в чём проблема? В отличие от видеоигр, тут нет финального босса, после которого идут титры и можно сказать «ну всё, прошёл». Ты никогда не почувствуешь, что «достаточно осознан». Ты никогда не дойдёшь до точки, где можно сказать: «Ну всё, теперь я окончательно нашёл себя!» Потому что себя не нужно искать. Себя нужно жить. Ведь когда ты просто живёшь, ты всё равно развиваешься. Просто не по списку.

3. Привычка думать, что ещё чуть-чуть – и будет счастье

Вот это, конечно, классика.

«Вот разберусь с тревожностью, и тогда можно будет расслабиться.»
«Вот найду любимое дело, и тогда всё сложится.»
«Вот разберусь в отношениях, и тогда заживу.»

Как будто счастье – это какое-то VIP-место, куда можно зайти по пропуску после прохождения всех уровней испытаний. Но, спойлер: Никакого «там» нет. Никакого «тогда» тоже. Счастье не после чего-то. Оно во всём, что уже есть. Но пока ты в голове строишь конструкции «как должно быть», ты не видишь, что оно уже происходит.

Представь, что ты смотришь фильм. В нём есть сюжет, неожиданные повороты, сложные герои. И вдруг кто-то ставит его на паузу каждые 5 минут и начинает разбирать: Так, а что режиссёр хотел сказать этой сценой? А правильно ли герой поступил? А как это связано с глубинным смыслом?

Ты бы просто не смог смотреть фильм. Так и с жизнью. Когда ты постоянно анализируешь, ты не живёшь. Когда ты ждёшь, ты пропускаешь. Когда ты бежишь за счастьем, ты отворачиваешься от него. И вот здесь есть две новости:

Хорошая: тебе не нужно ничего менять.
Плохая: ты просто должен перестать мешать жизни происходить.

Она уже идёт. Разреши себе наконец её смотреть. Когда начинаешь видеть, как много времени уходило на поиски, осознания и разбор себя, появляется новый вопрос: «Ну хорошо, я больше не копаюсь, не пытаюсь додумать жизнь, не бегу за очередным пониманием… но как теперь вообще быть? Что значит просто жить?» И тут происходит самое интересное. Пока ты был занят внутренними поисками, ты думал, что ключ к свободе – это понять себя. Но на самом деле свобода – это не понимание. Свобода – это позволение себе быть любым.

Жить – значит проживать, а не разбирать.

Почему мы боимся просто быть? Потому что это значит перестать фильтровать себя. Перестать оценивать, какая эмоция «хорошая», а какая «плохая». Перестать пытаться быть «светлым» человеком, который «правильно реагирует» и «думает осознанно». Перестать

бояться своих состояний и, наконец, разрешить себе чувствовать. Вот тут обычно включается тревога:

«Но если я разрешу себе чувствовать всё, то я же захлебнусь в эмоциях!»
«Если я перестану контролировать, я же сойду с ума!»
«Разве не нужно разбирать чувства, чтобы не застревать в них?»

Нет. Как раз чтобы не застревать, их нужно не разбирать, а проживать.

Что значит проживать чувства, а не анализировать их?

Представь, что эмоция – это гость. Ты можешь позволить ему войти, сесть за стол, побыть немного и уйти. Или можешь начать спорить с ним, выяснять, зачем он пришёл, пытаться его изменить, выгнать – и в итоге он останется жить у тебя навсегда. Когда ты просто чувствуешь – эмоция приходит и уходит. Когда ты пытаешься понять – ты залипаешь в ней.

Ты злишься? Чувствуй злость.
Грустишь? Грусти.
Тревожишься? Позволь тревоге быть.

Без объяснений, без анализа, без попытки «избавиться». Эмоция не живёт дольше, чем ты ей сопротивляешься. Когда ты её принимаешь – она проходит. Почему это важно? Потому что если ты не разрешаешь себе чувствовать всё, ты не можешь чувствовать ничего по-настоящему. Если ты боишься боли – ты не можешь глубоко радоваться. Если ты не разрешаешь себе грусть – ты не можешь по-настоящему испытывать лёгкость. Если ты контролируешь эмоции – ты не можешь проживать жизнь. Точно так же, как искать себя – значит терять себя, так и пытаться «правильно» чувствовать – значит не чувствовать вообще.

Принятие всех своих частей

Ты когда-нибудь замечал, что у тебя внутри как будто несколько разных людей? Один хочет сидеть дома и ничего не делать. Другой хочет изменить мир и добиться успеха. Третий обижается, когда его критикуют. Четвёртый пытается быть осознанным и не реагировать. И вот начинается конфликт:

«Этот слишком слабый, его надо исправить!»
«Этот слишком ранимый, надо быть сильнее!»
«А этот вообще ведёт себя неосознанно, фу, убираем!»

Но вот в чём дело. Ты – это всё сразу. Ты не можешь «исправить» части себя, потому что они не враги, а твои аспекты. Ты не можешь «переделать» себя, потому что ты уже целостный. Единственное, что ты можешь сделать – перестать с собой воевать.

Ты – это не только осознанность, свет, спокойствие и принятие.

Ты – это и тревога, и злость, и слабость, и страх, и уязвимость. И пока ты пытаешься отрезать от себя что-то «неудобное», ты не можешь быть свободным. Потому что свобода – это разрешить себе быть любым. Если ты принимаешь свои эмоции – тебе больше не нужно их подавлять. Если ты принимаешь все свои части – тебе больше не нужно переделывать себя.

Если ты перестаёшь анализировать – тебе больше не нужно бежать за счастьем. Ты просто есть. И вот это и есть жизнь. Не «идеальная», не «осознанная», не «правильная». А твоя. И чем меньше ты с ней борешься, чем меньше ты переделываешь себя, чем меньше ты пытаешься «найти» что-то вовне, тем больше ты начинаешь чувствовать то, что всегда было внутри. Просто ты не замечал. Теперь осталось только позволить себе это увидеть.

ГЛАВА 3. КАК ПЕРЕСТАТЬ БОРОТЬСЯ С СОБОЙ

Когда ты перестаёшь искать себя, происходит неожиданное. Вместо ожидаемого покоя внутри поднимается буря. Чувства, которые долго прятались за анализом и осознаниями, начинают проявляться. И это вызывает сопротивление. Хочется спрятаться, отвлечься, найти способ снова «встать на путь». Потому что разрешить себе чувствовать всё – страшно.

Мы привыкли относиться к чувствам как к чему-то, что нужно контролировать. Если тревожно – значит, надо что-то сделать, чтобы убрать тревогу. Если грустно – надо искать способ выйти из этого состояния. Если злость – нужно разобраться, почему она появилась. Но чем отчаяннее мы пытаемся избавиться от чувств, тем больше и страшнее они становятся.

Но что, если эмоция – не ошибка?

Тревога приходит не просто так. Грусть – естественная часть жизни. Злость – важная энергия, а не слабость. Чувства не требуют исправления. Они требуют проживания. И если им не дать места, попытаться сбежать, они не исчезают. Тревога превращается в постоянный внутренний шум. Грусть остаётся в теле как усталость. Злость выходит раздражительностью на мелочи. И вот ты сидишь, делаешь всё «правильно», но внутри остаётся напряжение. Потому что то, что не прожито, не уходит.

Что значит просто чувствовать?

Это не значит застревать в эмоции. Это значит перестать с ней бороться. Когда тревожно – разрешить себе тревожиться. Когда грустно – позволить себе побыть в этом. Когда злишься – не осуждать себя за злость. Не разбирать, не анализировать, не пытаться «правильно» прожить. Просто быть в этом, пока оно есть. Это звучит слишком просто. Но именно в этом и кроется свобода. Когда ты перестаёшь бояться чувств, они перестают управлять тобой. Почему это важно? Потому что если ты не разрешаешь себе чувствовать всё, ты не можешь чувствовать ничего по-настоящему. Если ты боишься боли – ты не можешь радоваться. Если ты не разрешаешь себе грусть – ты не можешь испытать лёгкость. Если ты контролируешь эмоции – ты не можешь по-настоящему проживать жизнь. Пока ты пытаешься «правильно» чувствовать, ты не чувствуешь вообще.

Принятие всех своих частей

Мы привыкли думать, что внутри нас есть нечто настоящее, идеальное, чистое, искажаемое всеми этими «неправильными» эмоциями, реакциями, состояниями. Но правда в том, что никакого отдельного «настоящего я» нет. Ты – это всё. Тревожный, уверенный, вдохновлённый, апатичный, злой, добрый, слабый, сильный. Всё это не мешает твоей целостности – это и есть она. Но принять себя полностью – сложнее, чем кажется.

Почему мы отвергаем части себя?

Потому что нас учили, что какие-то состояния «неправильные». Злость – значит, ты агрессивный. Слабость – значит, ты не справляешься. Грусть – значит, что-то идёт не так. Неуверенность – значит, ты не до конца проработанный. И вот ты живёшь, как главный редактор внутренней газеты: «Так, радость оставляем, хороший материал!», «Тревога? Ужас, кто это

пропустил? Срочно убрать!», «Грусть? Ну, максимум колонку где-то сбоку, но не в главную статью!,«Осознанность, спокойствие, принятие – вот это пойдёт на первую полосу!»

Ты как будто редактируешь собственную личность, оставляя только «правильные» страницы. Но чувства – это не газета. Их нельзя подверстать под удобный формат. Они как гости, которые всё равно придут, даже если ты им не откроешь дверь. И чем больше ты кого-то из них не пускаешь, тем сильнее он будет ломиться.

Что происходит, когда мы боремся с собой?

Представь, что внутри тебя живёт команда из разных персонажей. Один из них – тревожный, который всё время проверяет, выключил ли ты утюг. Другой – ленивый, который хочет просто полежать. Третий – амбициозный, который кричит: «Надо больше стараться!» Четвёртый – ранимый, который болезненно реагирует на чужие слова. И вот амбициозный орёт на ленивого: «Соберись, тряпка!» Тревожный паникует: «Мы точно всё сделали правильно?!» Ранимый пытается спрятаться: «Лучше вообще ничего не делать, вдруг кто-то осудит…» Ты живёшь внутри этого вечного конфликта, а потом удивляешься, почему устал. Но знаешь, что интересно? Все эти части – не твои враги.

Просто они говорят на разных языках. Они все хотят одного: чтобы тебе было хорошо. Но делают это так, как умеют. Тревожный пытается защитить от ошибок. Ленивый хочет отдыха. Амбициозный хочет, чтобы ты чувствовал себя сильным. Ранимый пытается уберечь от боли. Когда ты сражаешься с ними, ты сражаешься с собой же.

Что будет, если принять все свои части?

Во-первых, станет проще. Не нужно больше притворяться, что ты всегда лёгкий, сильный, позитивный. Не нужно исправлять себя, потому что ты уже целый. Во-вторых, уходит вечная внутренняя борьба. Ты больше не заставляешь себя быть «другим». Ты не пытаешься убрать из себя то, что делает тебя живым. Ты просто позволяешь себе быть всем этим сразу. И знаешь, что самое удивительное? Когда ты перестаёшь бороться с какой-то частью себя, она перестаёт мучить тебя. Когда ты разрешаешь себе злиться, злость перестаёт сжигать изнутри. Когда ты позволяешь себе быть тревожным, тревога уже не управляет тобой. Когда ты принимаешь свою слабость, в ней вдруг оказывается сила. Вся твоя энергия, которая уходила на внутреннюю войну, остаётся у тебя.

И ты наконец можешь просто жить. Ты не можешь контролировать, какие чувства в тебе появятся. Но ты можешь выбирать, что с ними делать. Пока ты борешься с собой, ты теряешь силу. Но когда ты перестаёшь сопротивляться, ты перестаёшь тратить энергию на борьбу. Ты просто позволяешь себе быть, и тогда внутри появляется то, чего ты так долго искал – пространство, в котором становится легче.

Почему убегание от чувств забирает энергию?

Мы привыкли думать, что неприятные состояния – это проблема. Но вот что важно понять: чувства – это не препятствие. Они – движение. Любая эмоция – это поток. Если ты позволяешь ей пройти, она завершает свой цикл. Если ты сопротивляешься – она застревает. Ты не проживаешь её, а носишь внутри. Каждый раз, когда ты не проживаешь эмоцию, ты оставляешь её в себе, заталкивая в подсознание. И чем больше таких застывших эмоций, тем

больше внутренней тяжести, тем меньше энергии для реального действия. Каждое непережитое чувство остаётся внутри, забирая твой ресурс. Ты можешь не думать о нём, но оно всё равно влияет на твои решения. Ты можешь не чувствовать его напрямую, но оно скрыто формирует твоё состояние. И вот ты вроде бы ничего плохого не чувствуешь, но и радоваться не можешь. Ты не ощущаешь ничего резкого, но и не можешь по-настоящему включиться в жизнь.

Когда ты не даёшь себе чувствовать, ты не просто избегаешь боли – ты отключаешь саму жизнь.

Твой внутренний мир – это не набор отдельных эмоций. Это движение энергии. Эмоции – это просто разные проявления этой энергии. Если ты не даёшь этим энергиям двигаться, они не исчезают, а начинают течь не туда. Но когда ты не сопротивляешься, а позволяешь эмоции прожить свой цикл, энергия снова становится доступной. Ты не можешь управлять жизнью, если ты не управляешь своей энергией. Когда ты подавляешь себя, ты истощаешься. Когда ты проживаешь и пропускаешь эмоции, ты очищаешь внутренний поток энергии. Мир всегда отражает твоё состояние. Если ты наполнен – возможности приходят сами. Если у тебя есть сила внутри – к тебе тянутся люди, новые ситуации, ресурсы. Если ты присутствуешь в себе – жизнь начинает работать в твою пользу. Но если у тебя нет энергии, ты просто реагируешь на обстоятельства, вместо того чтобы создавать их. Твоя способность менять реальность зависит от того, сколько у тебя внутренней энергии. А энергия всегда там, где нет сопротивления. Поэтому следующий шаг – понять, куда утекает сила и как научиться её удерживать.

Практика: «Как перестать бороться с собой»

Эта практика поможет тебе научиться проживать эмоции, не подавляя их, не анализируя и не застревая в них.

1. Осознай момент борьбы

Начни замечать, когда ты сопротивляешься своим эмоциям. Например:
– Ты злишься, но пытаешься «держать лицо».
– Тебе тревожно, и ты отвлекаешься на телефон или дела.
– Ты чувствуешь грусть, но говоришь себе «надо быть сильным».

Когда замечаешь сопротивление – остановись. Просто отметь: «Я сейчас пытаюсь убежать от своих чувств». Это уже шаг к свободе.

2. Назови своё чувство

Когда эмоция поднимается, попробуй назвать её.
«Сейчас я чувствую злость»
«Сейчас во мне тревога»
«Я чувствую грусть»

Важно не говорить «я злой» или «я тревожный». Ты не эмоция. Ты – тот, кто её ощущает. Попробуй сказать: «Я сейчас переживаю это, и это нормально».

3. Дыши через эмоцию

Представь, что эмоция – это просто энергия в теле. Где ты её ощущаешь? В груди? В животе? В горле?

– Положи руку туда, где чувствуешь напряжение.
– Сделай медленный вдох через нос.
– На выдохе представь, что ты даёшь этой эмоции пространство.

Не нужно «избавляться» от неё. Просто позволь ей быть.

4. Почувствуй тело

Когда мы боремся с собой, мы застреваем в голове. Чтобы вернуться в момент, помоги себе физически:
– Сожми руки в кулаки и разожми.
– Сильно напряги плечи, а потом расслабь.
– Сделай глубокий вдох и потянись.

Чем больше ты присутствуешь в теле, тем меньше власть у эмоций.

5. Поговори со своей эмоцией

Представь, что эмоция – это персонаж. Например, тревога – это маленький взволнованный человечек, а злость – это разъярённый зверёк.

Спроси её:
– «Что ты хочешь мне сказать?»
– «Чего ты пытаешься меня защитить?»

Обычно эмоции не «просто так». Они что-то хотят донести. И когда ты их слушаешь, они становятся мягче.

6. Заверши движение эмоции

Чувства живут в теле, поэтому важно дать им выход.

– Если злость – потопай ногами, сожми подушку, подвигайся, покричи.
– Если тревога – потряси руки, подыши глубже.
– Если грусть – разреши себе поплакать, посиди в тишине.

Когда ты завершаешь эмоцию движением, она не застревает внутри.

7. Вернись в момент

Когда эмоция прожита, можно задать себе вопрос:

«Что я могу сделать для себя прямо сейчас?»

– Может быть, выпить чаю и завернуться в плед.
– Может быть, прогуляться или подышать свежим воздухом.

– Может быть, просто сесть и ничего не делать.

Ты не должен немедленно «решать проблему». Просто позаботься о себе так, как тебе сейчас нужно.

ГЛАВА 4. ЭНЕРГИЯ КАК ФУНДАМЕНТ РЕАЛЬНОСТИ

Когда ты перестаёшь подавлять чувства, они больше не застревают внутри. Когда ты отпускаешь контроль, высвобождается огромный ресурс. Когда ты перестаёшь отдавать себя в обмен на одобрение или привычные сценарии, у тебя остаётся энергия для себя. Но как только эта энергия оказывается внутри, перед тобой встаёт неожиданная преграда. Вдруг появляется тревожное ощущение: «А что теперь?» Мы так привыкли жить в нехватке, что когда ресурса становится больше, это ощущается не как свобода, а как нечто непривычное, даже пугающее.

Ты больше не сливаешь себя в бесконечные мысли, но ум начинает судорожно искать, чем заполнить пространство. Ты перестаёшь подавлять эмоции, но вместе с облегчением поднимается беспокойство – «А вдруг они станут слишком сильными?» Ты больше не жертвуешь собой ради удобства других, но сталкиваешься с новым страхом – «А вдруг меня не примут?»

Когда энергия возвращается внутрь, ты начинаешь ощущать свою силу. Это похоже на момент, когда ты впервые за долгое время выспался, и вдруг понимаешь, насколько был уставшим раньше. Только здесь речь не про физическое тело, а про внутренний ресурс, который ты годами раздавал, терял, тратил впустую. Ты становишься внимательнее к себе, больше замечаешь. Осознаёшь, где раньше соглашался на меньшее, где терпел, где делал что-то «по инерции». Ощущения становятся острее, жизнь – объемнее. Как только у тебя появляется больше энергии, ты сталкиваешься с тем, чего раньше старался не замечать. Это словно включить свет в комнате, в которой долгое время было темно: ты начинаешь видеть все детали, которые раньше оставались скрытыми.

Ты понимаешь, что не все решения, которые ты принимал, были твоими. Что не все желания, к которым ты стремился, были настоящими. Что не все отношения в твоей жизни давали тебе силу. И самое главное – ты начинаешь видеть страхи, которые раньше были на заднем плане.

Пока у тебя не было энергии, у тебя не было и ресурса, чтобы их почувствовать. Ты мог отвлекаться, заедать, заглушать, переключаться. Но теперь, когда пространства внутри стало больше, страхи занимают в нём центральное место. Ты не становишься слабее – просто теперь ты встречаешься с тем, что раньше тебе было не по силам. Этот момент – ключевой. Многие воспринимают его как откат. Кажется, что если страхи вернулись, значит, ты сделал что-то не так. Кажется, что раз появилась тревога, значит, ты «опять застрял». Но правда в том, что это не шаг назад. Это новый уровень. Ты наконец-то видишь страхи, а не прячешься от них. Ты чувствуешь их целиком, а не только их слабые отголоски. Но что делать, когда страхи выходят на поверхность? Как не застрять в них? Как не уйти снова в борьбу, не закрыться, не потерять накопленный ресурс?

Когда страхи выходят на поверхность, возникает соблазн снова спрятаться. Вернуться в привычные способы защиты: убежать в работу, загрузить себя делами, отвлечься, рационализировать. Но вот что важно понять: энергия всегда течёт туда, куда направлено внимание. Если ты начинаешь бороться с этими страхами, ты только укрепляешь их.

Энергия – это нечто нейтральное. Это ресурс, который может работать и на тебя, и против тебя. Если ты тратишь её на тревогу, страхи разрастаются. Если ты направляешь её в созидание, создаётся новая реальность.

Энергия – это основа, на которой строится всё. Люди привыкли думать, что мир формируется из обстоятельств, но на самом деле мир отражает твоё состояние. Если ты наполнен – жизнь складывается легче, люди откликаются, возможности появляются. Если ты истощён – всё идёт через борьбу.

Но вот в чём парадокс: когда у тебя появляется больше энергии, это может быть даже страшнее, чем когда её не было. Потому что если у тебя есть ресурс, значит, уже никто не мешает тебе делать шаг вперёд.

Мы привыкли считать, что нехватка ресурсов – это основная причина наших проблем. Но на самом деле, когда у нас есть ресурс, мы сталкиваемся с самой главной иллюзией: нам больше некого винить. Уже нет внешних ограничений. Уже не обстоятельства мешают, а только наш собственный страх.

Вот почему многие бессознательно «сливают» энергию, как только её становится больше.

Как люди теряют энергию?

1. Они снова создают хаос.

Когда внутри становится слишком много силы, это непривычно. И чтобы снова почувствовать себя «на своём месте», человек создаёт стресс. Находит новые проблемы. Вовлекается в чужие истории. Как будто внутри есть программа: «Мне должно быть сложно».

2. Они снова ищут спасение вовне.

Как только энергия внутри становится ощутимой, появляется желание поделиться ей. Это нормально. Но часто это перерастает в старый сценарий: начать раздавать себя, искать, кому помочь, кому отдать свою силу. Как будто разрешить себе оставить её для себя – запрещено.

3. Они снова ищут причину, почему не могут двигаться вперёд.

«Мне нужно ещё немного подготовиться». «Я пока не до конца разобрался в себе». «Сейчас не самое подходящее время». И вот энергия, которая могла бы пойти в действие, уходит в вечный анализ.

Это защитные механизмы. Они не враги. Они просто стараются удержать тебя в привычном мире. Но если ты хочешь, чтобы твоя энергия начала работать на тебя, а не против тебя, тебе нужно научиться с ней взаимодействовать.

Что делать, чтобы энергия начала работать на тебя?

1. Прекратить сливать её в борьбу

Когда ты ощущаешь страх – это не значит, что надо его побороть. Это значит, что энергия движется, и ты можешь позволить ей пройти через тебя. Не застревать. Не зажимать. Не убегать.

2. Задавать себе правильные вопросы

Когда энергия внутри становится больше, вместо «Что со мной не так?» попробуй спросить:

– Как я могу направить эту силу?
– Что я могу создать?
– Как я могу действовать из этого состояния?

3. Выдержать тишину

Когда в тебе становится больше энергии, но ты не сразу знаешь, куда её направить – просто побудь с этим. Не спеши снова загрузить себя чем-то. Доверься тому, что новые решения приходят из другого состояния, а не из старых шаблонов.

4. Делать шаг вперёд, даже если страшно

Одна из главных ловушек – ждать, пока исчезнут сомнения. Они не исчезнут. Они перестанут управлять тобой только тогда, когда ты начнёшь двигаться. Страх уходит не тогда, когда ты всё разобрал. Он уходит, когда ты прошёл через него.

Практика «Куда уходит моя энергия»?

Возьми лист бумаги и напиши ответ на один вопрос:
«На что я больше всего трачу свою внутреннюю энергию?»

Это могут быть:

– Тревожные мысли
– Переживания за других
– Внутренний диалог с самим собой
– Ожидание идеального момента
– Невыраженные эмоции

Затем спроси себя: «Что я хочу создать вместо этого?»

И сделай один маленький шаг в этом направлении. Не обязательно радикальный. Иногда даже осознание, куда уходит твоя энергия, уже меняет многое. Энергия – это не что-то, что ты должен искать. Она уже есть. Тебе просто нужно перестать её терять и начать направлять туда, где она создаёт твою желаемую реальность.

ГЛАВА 5. СТРАХ – НЕ ВРАГ

Страх – это то, с чем мы все знакомы. Он сидит в тени, незаметный, пока у нас нет сил с ним встретиться. Но стоит накопить энергию, как он выходит на передний план, в полный рост. И тут начинается паника. Кажется, что это шаг назад: «Я работал над собой, стало легче, а теперь опять тревога, сомнения, неуверенность…» Но страхи не появились сейчас. Они всегда были здесь. Просто раньше у тебя не хватало ресурса их увидеть. Это как если бы ты всю жизнь шёл по затемнённому коридору. Ты знал, что там что-то есть, но не мог рассмотреть. А теперь в этом коридоре зажёгся свет, и ты увидел то, чего раньше старался не замечать.

Вопрос теперь не в том, почему появился страх. Вопрос в том, что ты с ним сделаешь.

Нам с детства говорили: «Не бойся!»
А ещё: «Смелость – это отсутствие страха.»
Или: «Все твои ограничения в голове.»

Но правда в том, что страх – это не ошибка системы. Страх – это не то, что нужно срочно убрать, проработать, подавить. Это не баг, а функция, встроенная в твою психику. Страх – это навигатор. Если он появляется, значит, ты приблизился к чему-то важному. Страх редко говорит «стой». Чаще он говорит: «Тут есть что-то ценное, но ты пока не знаешь, как с этим справиться.» Если бы наши предки не боялись, мы бы не дожили до этого момента. Они бы без страха бросались в огонь, прыгали со скал, обнимались с саблезубыми тиграми. Но страх не давал им умереть. Он защищал их, останавливая перед реальной угрозой. Проблема в том, что современный человек боится не тигров и обрывов, а вещей, которые не представляют реальной опасности. Мы боимся неудачи, осуждения, отказа, неопределённости. И реагируем на них так же, как если бы нас собирался съесть хищник. Сердце колотится, тело напрягается, хочется либо бежать, либо спрятаться, либо замереть.

Ты хочешь написать важное сообщение, но страх говорит: «А вдруг тебя неправильно поймут?»
Ты хочешь заявить о себе, но страх говорит: «А вдруг тебя осудят?»
Ты хочешь сделать шаг вперёд, но страх говорит: «А вдруг у тебя не получится?»

Ты стоишь перед дверью, за которой – твои возможности. И в дверном проёме стоит страх, сложив руки на груди. Кажется, что это знак: «Раз страшно – значит, не надо». Но на самом деле страх – это не стоп-сигнал. Страх – это отметка «Здесь начинается что-то новое». Представь, что у тебя есть внутренний «регулятор безопасности». Он настроен на определённый уровень комфорта. Всё, что выходит за его границы, система считает опасностью. Поэтому, когда ты пробуешь что-то новое, этот механизм автоматически включает тревогу. Не потому, что ты действительно в опасности. А потому, что ты выходишь за привычные рамки. Твой мозг не любит неизвестность. Он не знает, что там, за границами комфорта, поэтому поднимает тревогу на всякий случай. Но если ты ведёшь себя так, как будто этот страх – закон, ты остаёшься в своих старых границах. Ты боишься провала и даже не пробуешь. Ты боишься не понравиться и не говоришь, что думаешь. Ты боишься перемен и остаёшься в том, что не подходит. Кажется, что страх защищает тебя от боли. Но на самом деле он защищает тебя от жизни.

Пока ты боишься страха, он тобой управляет. Но если ты его рассмотришь, то увидишь, что за ним стоит нечто важное. Страх – это просто индикатор, что ты приближаешься к границе своих возможностей. Каждый раз, когда ты его чувствуешь, у тебя есть выбор: остаться там, где привычно, или пойти дальше, несмотря на дискомфорт.

Первый вариант проще. Он не требует сил. Но если выбирать его постоянно, жизнь становится всё меньше и меньше. Второй вариант сложнее, потому что страх не уйдёт сразу. Но если ты выберешь его хотя бы один раз, то поймёшь главное:

Страх не уходит перед шагом. Он уходит после него.

Если ты ждёшь, что станет не страшно – ты можешь ждать вечно. Но стоит тебе войти в этот страх, сделать шаг внутрь него – и он начинает растворяться. Он больше не стоит в дверном проёме. Дверь открыта. И ты видишь, что за ней – совсем не то чудовище, которое рисовало твоё воображение. Мы привыкли считать, что страх надо преодолевать. Побеждать. Уничтожать. Но что, если страх – это не то, от чего нужно избавиться, а то, что стоит развернуть к себе лицом? Что, если страх – не враг, а проводник? Есть странная особенность у всех пугающих вещей: чем больше ты от них убегаешь, тем сильнее они становятся. Представь, что ты идёшь по тёмному коридору, и в конце стоит неясная фигура. Пока ты не приближаешься, она кажется огромной, угрожающей, монструозной. Но стоит сделать несколько шагов – и ты понимаешь, что это просто вешалка с пальто. Так же и со страхами. Пока ты не смотришь на них, они давят на тебя из темноты. Пока ты их не осознаёшь, они управляют твоими решениями. Пока ты пытаешься их игнорировать, они только набирают силу. Но стоит направить на них внимание, и они начинают сжиматься.

Страх похож на тень. Тень может казаться огромной, если свет падает под определённым углом. Но если развернуться и посмотреть прямо на источник этой тени, она либо исчезает, либо оказывается в десятки раз меньше, чем ты её представлял. Когда ты не смотришь в страх, ты находишься во власти своих предположений о нём. А вдруг я не справлюсь? А вдруг меня осудят? А вдруг это слишком тяжело?

Но предположения всегда страшнее реальности. Когда ты смотришь страху в глаза, он теряет свою иллюзию всесильности. Ты видишь, что за ним скрывается не что-то катастрофическое, а просто ощущение, с которым можно быть.

Почему мы избегаем страха?

Потому что нам кажется, что если мы его почувствуем, он станет ещё сильнее. Это как с долгами – если не проверять баланс на карте, можно сделать вид, что их нет. Но страх не работает так. Ты можешь сделать вид, что он тебя не трогает, но он всё равно продолжит на тебя влиять.

Он будет определять:

Что ты выберешь, а от чего откажешься.
Куда ты пойдёшь, а куда не осмелишься.
Сможешь ли ты заявить о себе, или снова отступишь.

Каждый страх, который ты не видишь, становится твоим невидимым ограничителем. Но когда ты признаёшь его, он перестаёт тобой управлять. Принятие страха – это не «сдаться ему».

Это признать: да, мне страшно. Но я всё равно могу идти вперёд. Да, во мне есть тревога. Но это не делает меня слабым. Да, я не знаю, что будет дальше. Но это не значит, что мне нужно останавливаться. Принятие не делает страх сильнее. Оно делает тебя сильнее.

Ты перестаёшь бежать. Ты перестаёшь закрывать глаза. Ты начинаешь чувствовать свой страх, но уже без ужаса перед ним. И вот что удивительно – он становится меньше. Ты видишь, что страх – это просто чувство. Оно не может тебя уничтожить. Оно не может сделать тебя слабее. Страх – это просто сигнал. Ты можешь чувствовать его и всё равно идти дальше. И вот тут начинается настоящее освобождение. Когда ты перестаёшь бояться страха, он теряет свою власть над тобой. Когда ты осознаёшь, что страх – это не знак «стоп», а просто фон, который можно не принимать всерьёз, ты понимаешь, что он не может тебя остановить.

А что дальше? Дальше – встреча с самыми глубокими страхами. Теми, что сидят не на поверхности, а в самой основе твоего восприятия себя и мира. Страх живёт не в голове. Мы привыкли разбирать его логически: «Чего я боюсь? Почему? Как это связано с детством?» Мы ищем корни, анализируем, проводим внутренние расследования. Но страх – это не мысль. Это энергия в теле. Когда ты боишься, это не абстрактное переживание. Это сжатие в груди, холод в животе, дрожь в конечностях, учащённое дыхание. Страх – это движение. Это импульс, который хочет куда-то пойти. И если ты направишь на него внимание, он перестанет быть чем-то тёмным и неясным. Он станет ощущением, которое можно прожить.

Страх – это зажатая в теле энергия.

Когда ты боишься и не даёшь себе чувствовать, тело «запоминает» это состояние. Оно формирует мышечные блоки, изменяет дыхание, сковывает движения. Ты можешь не осознавать свой страх, но он живёт внутри тебя в виде напряжения. Ты можешь думать, что справился со страхом, но если тело всё ещё сжимается, значит, страх не ушёл. Он просто перешёл на уровень бессознательного. И его невозможно проанализировать. Но его можно освободить. Перестать от него убегать.

Обычно, когда мы боимся, первое желание – избежать этого чувства. Мы отвлекаемся, пытаемся взять себя в руки, «пройти сквозь это». Но страх – это не стена. Это движение, которое не нужно ломать – его нужно пропускать.

– Заметь страх в теле.

Остановись. Переведи внимание внутрь. Где именно ты ощущаешь страх? В груди? В животе? В горле?

2. Не пытайся избавиться от него.

Просто почувствуй. Как будто ты изучаешь новое явление. Без сопротивления, без желания сделать что-то с этим.

3. Наполни его своим вниманием.

Обычно мы хотим уйти от неприятных ощущений. Но попробуй сделать наоборот – направь туда тепло. Дыши в это место. Оставайся с ним.

4. Разреши страху двигаться.

Если хочется дрожать – дрожи. Если хочется глубже дышать – дыши. Если тело хочет двигаться – позволь этому случиться.

5. Почувствуй, что страх – это просто энергия.

Как только ты перестанешь его «обозначать», он станет просто ощущением. Как холод. Как жар. Как лёгкое покалывание.

Ты начнёшь замечать, что страх меняется, когда ты его принимаешь. Сначала он может усилиться. Потом начнёт растекаться. Потом исчезнет. Не потому что ты «справился». А потому что ты перестал его удерживать. Когда маленький ребёнок плачет от страха, его не нужно убеждать, что всё в порядке. Ему нужно просто объятие, тепло, ощущение, что его видят и слышат. То же самое нужно и твоему страху. Если ты направляешь на него осуждение («Опять я боюсь! Когда это уже закончится?»), он сжимается ещё сильнее. Но если ты направляешь на него внимание и принятие, он расслабляется.

Ты можешь сказать:

«Я вижу тебя. Ты здесь. Это нормально.»
«Я не буду тебя отвергать. Ты можешь быть.»
«Ты просто часть меня. Я с тобой.»

Когда страх чувствует, что ты его не отталкиваешь, он перестаёт быть диким зверем, который хочет тебя атаковать. Он становится просто эмоцией. Просто состоянием. И самое главное – он перестаёт управлять тобой. Ты больше не боишься страха. Ты можешь его чувствовать. Но уже без паники.

Когда ты перестаёшь убегать от страха, ты начинаешь видеть его корни. Ты начинаешь понимать, откуда он взялся, что он защищает, почему он вообще появился. Ты больше не воспринимаешь его как врага. Ты начинаешь видеть, что он всегда был здесь, чтобы тебя оберегать. Но не вся защита нужна тебе по-настоящему. Некоторые страхи устарели. Они больше не про тебя, но ты всё ещё живёшь по их правилам.

Когда ты перестаёшь убегать от страха и смотришь на него прямо, он перестаёт быть пугающим. Ты начинаешь понимать его язык. Ты видишь, что страх не пришёл тебя разрушить. Он пришёл тебя защитить. Но здесь встаёт важный вопрос: от чего именно он защищает? И почему мы продолжаем бояться того, что уже давно не представляет реальной угрозы?

Страхи не появляются на пустом месте.

Каждый страх, который есть у тебя сейчас, когда-то был логичным и обоснованным. Когда ты был ребёнком, страх отвергнутости был буквально вопросом выживания. Когда ты зависел от мнения родителей, страх ошибки был оправдан – от их реакции зависело твоё бла-

гополучие. Когда тебя учили, что надо быть хорошим, страх осуждения помогал тебе быть частью системы. Тогда это было нужно.

Но прошло много лет. Ты больше не тот беспомощный ребёнок, которого могут оставить, если он сделает что-то «не так». Ты больше не зависишь от случайного осуждения так, как зависел когда-то. Ты больше не в тех обстоятельствах, где тебе нужно соответствовать чужим ожиданиям ради выживания. Но твой мозг этого не понимает. Он всё ещё живёт по старым правилам. Он продолжает реагировать на всё так, как будто ты всё ещё там – в своём прошлом, в своём детстве, в своих прежних обстоятельствах.

Почему страхи не уходят, даже если ты их осознаёшь? Потому что осознание – это только первый шаг. Ты можешь тысячу раз сказать себе: «Я уже взрослый, мне не нужно бояться этого.» Но тело не верит словам. Оно верит только опыту.

Если ты много лет избегал проявляться, потому что внутри сидел страх «я недостаточно хорош», то одной мысли «я достаточно хорош» недостаточно. Эта мысль должна закрепиться в ощущениях. А это возможно только через проживание нового опыта.

Ты боишься говорить о своих чувствах? Начни говорить – даже если страшно.
Ты боишься действовать? Сделай первый шаг – даже если руки дрожат.
Ты боишься заявить о себе? Начни с малого, но не откладывай.

Тело должно почувствовать, что ничего ужасного не происходит. Пока этого не случится, страх будет считать, что он всё ещё нужен. Когда ты замечаешь, что страх заставляет тебя отступить, спроси себя:

Это актуальный страх или это что-то из прошлого?
Я действительно в опасности или это просто моя старая программа?

Конец ознакомительного фрагмента.

Текст предоставлен ООО «Литрес».

Прочитайте эту книгу целиком, купив полную легальную версию на Литрес.

Безопасно оплатить книгу можно банковской картой Visa, MasterCard, Maestro, со счета мобильного телефона, с платежного терминала, в салоне МТС или Связной, через PayPal, WebMoney, Яндекс.Деньги, QIWI Кошелек, бонусными картами или другим удобным Вам способом.